

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Self esteem merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan individu dengan dimensi evaluasi yang menyeluruh dalam dirinya. *Self esteem* atau harga diri merupakan keyakinan dan emosi yang dapat diartikan sebagai suatu perasaan dimana individu dapat merasa bahwa dirinya berharga. Di dunia pendidikan, khususnya sekolah, kualitas *self esteem* siswa perlu mendapatkan perhatian lebih, karena *self esteem* dengan kategori yang baik akan membangun aspek kepribadian individu dan interaksinya dengan lingkungan. Pentingnya upaya dalam meningkatkan *self esteem* siswa diperkuat oleh hasil penelitian Aryana (2010) serta Booth & Gerard (2011) yang mencatat bahwa ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dengan pencapaian prestasi akademik siswa.

Hubungan antara kualitas *self esteem* siswa dengan pencapaian prestasi akademik juga dibuktikan oleh Doodman, Amirian Zadeh, & Changizi (2017) yang menemukan bahwa capaian prestasi akademik siswa dengan *self esteem* rendah cenderung lebih rendah dibandingkan dengan siswa dengan *self esteem* yang tinggi. Hal tersebut disebabkan karena kualitas *self esteem* juga mempengaruhi keinginan siswa untuk belajar, mempengaruhi kemampuannya untuk fokus, dan kesediaannya untuk mengambil resiko.

Sebagaimana telah dijabarkan bahwa kondisi *self esteem* siswa berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademiknya, maka bimbingan konseling sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam penyelenggaraan proses pendidikan,

khususnya di sekolah, memiliki urgensi dalam memperhatikan kualitas *self esteem* siswa. Hal ini sejalan dengan tujuan bimbingan konseling yang tertuang dalam Permendikbud nomer 111 tahun 2014 yakni membantu siswa (konseli) untuk mencapai perkembangan optimal dan kepribadian yang utuh, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar maupun karir. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka bimbingan konseling memiliki kewajiban untuk memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam hal ini adalah kualitas *self esteem*.

Akan tetapi, pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah, khususnya terkait dengan upaya meningkatkan kualitas *self esteem* siswa masih belum optimal. Kendala yang dialami oleh guru BK adalah belum adanya panduan pelaksanaan model konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan kualitas *self esteem* siswa. Hal tersebut mengakibatkan layanan bimbingan konseling yang diberikan belum mampu terlaksana secara optimal sehingga kualitas *self esteem* siswa juga belum dapat tercapai sesuai harapan. Oleh karena itu, diperlukan adanya pengembangan buku panduan pelaksanaan model konseling yang dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam upaya meningkatkan *self esteem* siswa.

Salah satu model konseling yang dapat digunakan dalam meningkatkan *self esteem* siswa adalah model konseling *cognitive behavior* atau CBT. Model konseling *cognitive behavior* merupakan suatu bentuk bantuan psikologis yang bertujuan agar individu dapat menyadari dan menemukan hubungan antara pikiran, perasaan, perilaku serta gejala-gejala fisik dengan teknik kognitif perilaku (Anderson, Watson, & Davidson, 2008). Model konseling ini dapat digunakan dalam meningkatkan *self esteem* karena salah satu faktor yang menentukan tinggi

atau rendahnya *self esteem* individu adalah pemikiran atau persepsi dari individu itu sendiri yang kemudian membentuk perilaku.

Terdapat beberapa penelitian yang telah membuktikan efektivitas model konseling *cognitive behavior*. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Suranata, Atmoko, & Hidayah, (2017) telah mengkonfirmasi bahwa model konseling *cognitive behavior* efektif untuk meningkatkan kompetensi psikologis. Keefektifan model konseling kognitif perilaku khususnya dalam meningkatkan kualitas *self esteem* ditemukan dalam penelitian studi kasus oleh McManus, Waite, & Shafran (2009) menemukan bahwa CBT efektif untuk meningkatkan *self esteem*. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Waite, McManus, & Shafran (2012) telah menemukan bahwa kelompok siswa yang memperoleh intervensi CBT terfokus dan singkat mengalami peningkatan *self esteem*. Penelitian Griffioen, van der Vegt, de Groot, & de Jongh (2017) juga menemukan bahwa sebanyak 10 kali sesi terapi CBT cukup untuk membentuk perubahan *self esteem*.

Berdasarkan pemaparan tersebut, ditemukan model konseling yang telah teruji efektif untuk meningkatkan *self esteem* siswa adalah model konseling *cognitive behavior*. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengembangkan buku panduan yang dapat menjadi pedoman dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling berdasarkan model konseling *cognitive behavior* sebagai upaya untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kualitas *self-esteem* berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa di sekolah.
2. Banyak permasalahan psikologis dan akademik yang muncul akibat *self-esteem* siswa yang rendah.
3. Belum ada instrumen berupa buku panduan pelaksanaan model konseling yang dapat digunakan dalam upaya meningkatkan *self esteem* siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan dan mengarahkan penelitian ini, maka berdasarkan identifikasi masalah diatas, dilakukan pembatasan masalah sehingga dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat hanya berkaitan dengan “Pengembangan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa SMA”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah: bagaimanakah keterterimaan buku panduan konseling *cognitive behavior* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dirumuskan tujuan penelitian ini adalah: untuk menguji keterterimaan buku panduan konseling *cognitive behavior* dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMA.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoretis dengan memperkaya temuan terkait pengembangan buku panduan konseling *cognitive behavior* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian berbasis *research and development* khususnya terkait dengan pengembangan buku panduan konseling *cognitive behavior* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA

b. Bagi Guru BK dan Konselor

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan membantu guru BK/konselor dalam menerapkan model *cognitive behavior* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa SMA melalui buku panduan.

